Polar FT40™

Manual do utilizador

POLAR®

LISTEN TO YOUR BODY

ÍNDICE

1. BENEFÍCIOS DO COMPUTADOR DE TREINO POLAR FT40 4

2. PRINCIPIAR..... 5
Conheça o seu Polar FT40..... 5
Iniciar com as Definições Básicas..... 6
Botões e Estrutura do Menu da Unidade de Pulso 7
Símbolos do visor..... 8

3. TREINO 9
Colocar o transmissor..... 9
Iniciar o Treino 10
Queimar gordura ou melhorar a forma física..... 10
Funções de treino 13
Parar o treino..... 14
Dicas para o treino 15

4. APÓS O TREINO 16
Resumo do treino..... 16
Revisão dos dados de treino 18
Transferir dados 20
Teste o seu Nível de Forma Física..... 21
Efectuar o Teste de Fitness Polar 22
Interprete os Resultados do seu Teste de Fitness..... 23
Acompanhe os Resultados do seu Teste de Fitness..... 24

5. DEFINIÇÕES 25

Definições do Relógio 25
Definições de treino 26
Definições do Utilizador 26
Definições Gerais 28

6. INFORMAÇÕES IMPORTANTES 29
Cuidados a ter com o seu FT40 29
Assistência 30
Mudar as pilhas 31
Precauções 33
Resolução de problemas 35
Especificações Técnicas 36
Garantia e Termo de responsabilidade 39

1. BENEFÍCIOS DO COMPUTADOR DE TREINO POLAR FT40

ENTENDA O SEU CORPO:

Treinar com o Polar FT40 significa que nunca precisa de adivinhar. O FT40 mostra-lhe os efeitos do seu treino: queima de gordura ou melhoria da forma física (fitness).

QUEIME GORDURA:

Ao fazer exercício na zona em que queima gordura, aumente o seu metabolismo e estabeleça as bases para um treino de maior intensidade.

FIQUE EM FORMA:

Na zona fitness, treine com mais intensidade para melhorar a fitness cardiovascular, fortalecer o coração e aumentar a circulação de sangue nos músculos.

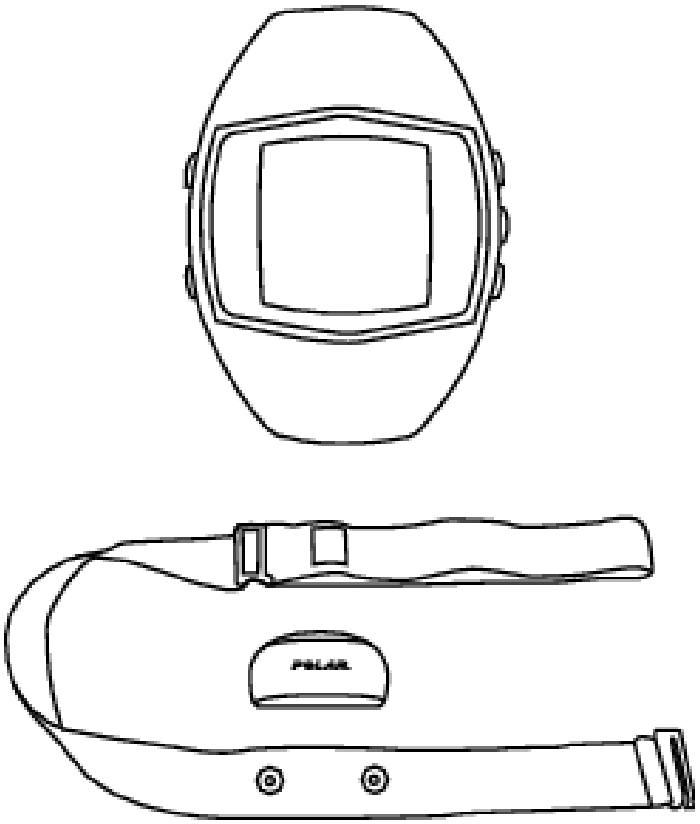
2. PRINCIPIAR

Conheça o seu Polar FT40

A **Unidade de pulso** grava e exibe a sua frequência cardíaca e outros dados durante o treino.

O **transmissor Polar WearLink+®+** transmite o sinal de frequência cardíaca para a unidade de pulso. O WearLink+ é constituído por um conector e por uma tira elástica.

Poderá transferir a versão mais recente deste manual do utilizador em www.polar.fi/support.



Iniciar com as Definições Básicas

Para activar o seu Polar FT40, prima e mantenha premido qualquer botão durante pelo menos um segundo. Uma vez activado, o FT40 não pode ser desligado.

1. **Language** (Idioma): Seleccione **Deutsch** (Alemão), **English** (Inglês), **Español** (Espanhol), **Français** (Francês) ou **Italiano** (Italiano) premindo PARA CIMA/PARA BAIXO. Prima OK.
2. É exibida a indicação **Please enter basic settings** (Digite as definições básicas). Prima OK.
3. Seleccione o Formato da Hora (**Time format**).
4. Digite a Hora (**Time**).
5. Digite a Data (**Date**).
6. Seleccione **Units** (Unidades). Seleccione métricas (KG, CM) ou imperiais (LBS, FT). Se seleccionar lbs/ft, as calorias são exibidas em CAL, caso contrário são exibidas em KCAL. *O consumo calórico é medido em quilocalorias*.
7. Digite o Peso (**Weight**).
8. Digite a Altura (**Height**).
9. Digite a Data de nascimento (**Date of birth**).
10. Seleccione o Sexo (**Sex**).
11. É exibida a pergunta **Settings OK?** (Definições OK?)
    Seleccione **Yes** (Sim) para aceitar e guardar as definições. É exibida a indicação **Basic settings complete** (Definições básicas concluídas) e o TF40 entra no modo da Hora.
    Seleccione **No** (Não) para alterar as definições. É exibida a indicação **Please enter basic settings** (Digite as definições básicas). Reintroduza as suas definições básicas.

Posteriormente, poderá alterar as informações do utilizador. Para obter mais informações consulte Definições.

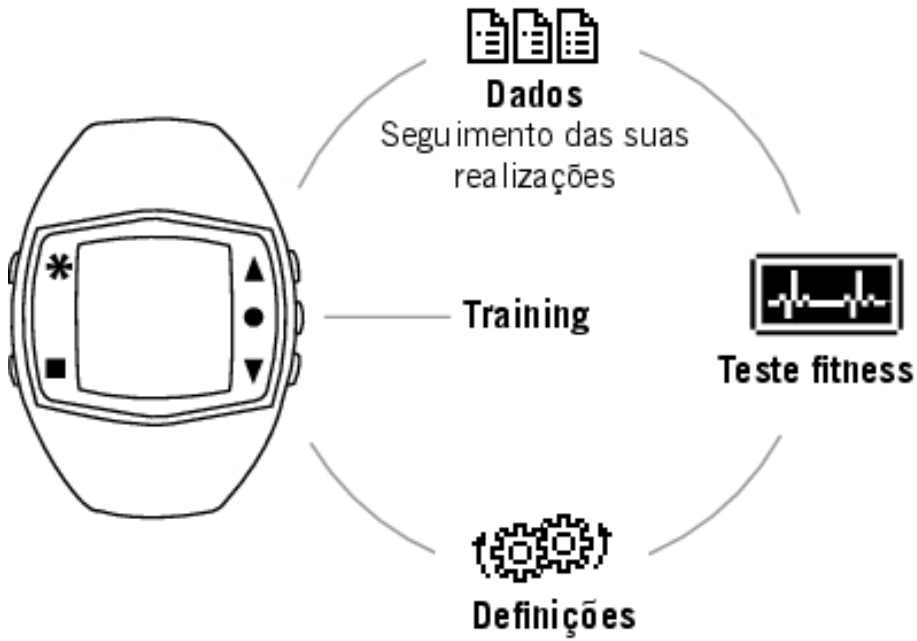
Botões e Estrutura do Menu da Unidade de Pulso

▲ PARA CIMA: Entrar no menu e percorrer as listas de selecção

● OK: Confirmar selecções, seleccionar o tipo de treino ou as definições de treino

▼ PARA BAIXO: Entrar no menu e percorrer as listas de selecção, ajustar valores

■ PARA TRÁS:
- Sair do menu
- Voltar ao nível anterior



- Cancelar a selecção
- Deixar as definições inalteradas
- Premindo durante mais tempo regressará ao visor da Hora

✱ LUZ:
- Iluminar o Visor
- Entrar no menu rápido, se premir continuamente a partir do visor da Hora (para bloquear botões, definir alarmes ou seleccionar o fuso horário) ou durante o treino (para ajustar os sons de treino ou bloquear botões)

Símbolos do visor

O quadro seguinte apresenta os símbolos do visor e a sua descrição.

Símbolo	Descrição
	A pilha da unidade de pulso está fraca.
	O alarme está activo.
	Os sons estão desactivados.
	A Hora 2 está a ser utilizada. O número dois aparece no canto inferior direito do visor.
	O bloqueio de botões está activo.
	Está a ser transmitida uma frequência cardíaca.

3. TREINO

Colocar o transmissor

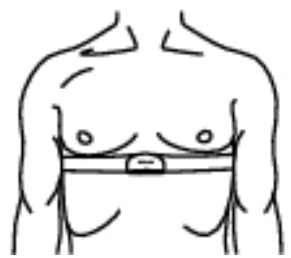
Coloque o transmissor para medir a frequência cardíaca.

1. Molhe bem os eléctrodos da tira elástica, com água corrente.
2. Aplique o conector na tira elástica. Ajuste o comprimento da tira, de modo que esta fique justa mas confortável.
3. Coloque a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais e prenda o gancho à outra extremidade.
4. Verifique se as zonas húmidas dos eléctrodos ficam bem chegadas à pele e se o logótipo Polar do conector fica centrado e direito.

1.

2.

3.

4.


Depois da utilização retire o conector da tira elástica, para maximizar a duração da pilha do transmissor. O suor e a humidade podem manter os eléctrodos humedecidos e o transmissor activado. Isso reduz a duração da pilha do transmissor.

Consulte instruções detalhadas sobre a lavagem, no capítulo Informações Importantes.

Para os tutoriais em vídeo, visite
http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

Iniciar o Treino

1. Coloque o WearLink e a unidade de pulso.
2. Prima OK e seleccione **Start** (Início). Inicie a gravação premindo OK.

Para modificar os sons, a visualização da frequência cardíaca ou outras definições de treino antes do início da sessão de treino, seleccione **Training Settings** (Definições de Treino). Para obter mais informações consulte Definições.

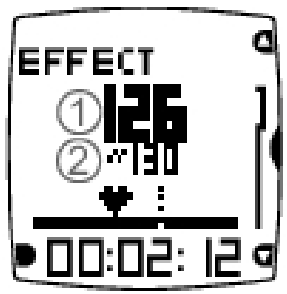
A sessão de treino só será gravada se a gravação durar mais de um minuto.

Queimar gordura ou melhorar a forma física

Durante o treino o Polar FT40 exibe a sua intensidade ideal de treino para queimar gordura ou melhorar a forma física. Estas intensidades poderão variar consoante o a sua forma física e estado psicológico. Quando começa a gravar uma sessão de treino o FT40 analisa a sua situação actual e, se necessário, ajusta as intensidades.

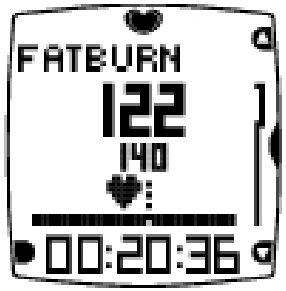
Este computador de treino inteligente pode detectar o estado diário do seu corpo a partir da sua frequência cardíaca e da respectiva variabilidade. Quando o seu corpo tiver recuperado de sessões de treino anteriores e não estiver cansado ou sob tensão, estará preparado para um treino mais intensivo.

O efeito do seu treino é exibido, em tempo real, na unidade de pulso. As zonas de intensidade de queima de gordura e de fitness estão separadas por uma linha vertical ponteada. Esta linha é automaticamente detectada pelo FT40 e deslocada de acordo com a sua situação actual.



No mostrador, a indicação muda para **Effect** (Efeito), **Fatburn** (queima de gordura) ou **Fitness**, consoante a zona em que está.

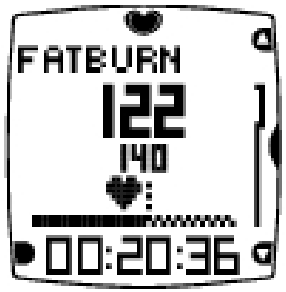
1. Frequência cardíaca actual
2. Valor limite da frequência cardíaca entre as zonas de intensidade de queima de gordura e de fitness. A indicação ~ deixa de ser apresentada quando, sempre que o FT40 ajusta as zonas de intensidade à sua situação actual.



Fatburn (queima de gordura) (o símbolo do coração está do lado esquerdo da linha)
Na zona de queima de gordura a intensidade de treino é menor e a fonte de energia é, sobretudo, a gordura. Sendo assim, a gordura é queimada de modo mais eficaz e o seu metabolismo, sobretudo a oxidação da gordura, aumenta.

Fitness (o símbolo do coração está do lado direito da linha)
Na zona de fitness a intensidade de treino é maior e o utilizador está a melhorar a sua fitness cardiovascular, ou seja, a fortalecer o coração e a aumentar a circulação de sangue para os músculos e pulmões. Os hidratos de carbono são a principal fonte de energia.

Pode bloquear o seu exercício nas de zonas queima de gordura ou de Fitness, consoante o seu objectivo para essa sessão de treino específica.



Quando estiver na zona pretendida prima OK durante um segundo para bloquear. É exibida a indicação **Fat burning zone locked** (Zona de queima de gordura bloqueada) ou **Fitness zone locked** (Zona de fitness bloqueada). A unidade de pulso emite um som se a intensidade de treino for demasiado forte ou fraca.
Nesta imagem, por exemplo, a zona de queima de gordura está bloqueada.
Para desbloquear uma zona prima OK durante um segundo.

Funções de treino

Durante uma sessão de treino são exibidas as seguintes informações: Prima PARA CIMA/PARA BAIXO para mudar de visor.

Frequência cardíaca
Frequência cardíaca actual

A duração do treino é exibida em todos os ecrãs.

Calorias
Consumo calórico.

Hora
Indica a hora.

Menu rápido: Para entrar no menu Rápido (**Quick**) prima o botão da **LUZ** continuamente quando estiver a gravar um treino No menu Ráido (**Quick**) pode ajustar os sons de treino ou os botões de bloqueio.

Heart Touch: exibe o tempo durante o treino se aproximar a unidade de pulso do transmissor. Active ou Desactive (**On/Off**) a função Heart Touch em **Settings** > **Training Settings** > **HeartTouch** (Definições > Definições de treino > HeartTouch).

Parar o treino

Para fazer uma pausa na gravação da sessão de treino prima PARA TRÁS.

Para parar a sessão de treino prima PARA TRÁS duas vezes. É exibida a indicação **Stopped** (Parada). É então exibido um resumo do seu treino. Para mais informações consulte a secção Após o Treino.

Retire o conector do transmissor da tira e lave a tira com água corrente depois de cada utilização. Lave a tira à máquina regularmente, a 40ºC/104ºF, ou pelo menos após cinco utilizações.

Dicas para o treino

Se o seu objectivo é perder peso, as sessões de treino deverão durar pelo menos 30-60 minutos na zona de queima de gordura. Quanto maior for a duração maior será o consumo calórico, sobretudo a partir de gordura. Após a sessão, a percentagem de calorias de gordura queimada é exibida num resumo.

Para melhorar a fitness cardiovascular tente treinar na zona de fitness três a quatro vezes por semana, 20 a 40 minutos por sessão. Quanto melhor for a sua forma física mais terá de treinar (maior frequência e duração) para a melhorar a forma física.

Leia mais sobre treino nos Artigos de Treino em http://articles.polar.fi.

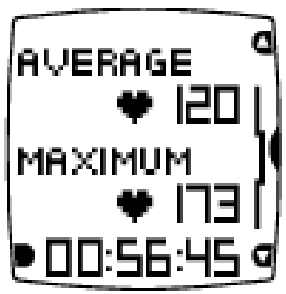
4. APÓS O TREINO

Resumo do treino

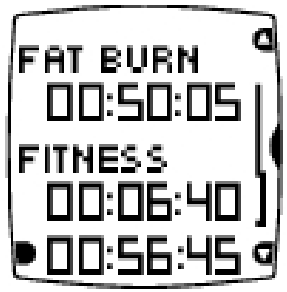
O Polar FT40 exibe um resumo do treino após cada sessão:

Calorias
Calorias queimadas durante o treino
Cal. gordura
Percentagem de gordura das calorias queimadas

A duração do treino é exibida em todos os ecrãs.



Média
Frequência cardíaca média durante o treino
Máxima
Frequência cardíaca máxima durante o treino



Queima de gordura
Tempo gasto na zona de queima de gordura
Fitness
Tempo gasto na zona de melhoria da forma física

Revisão dos dados de treino

Reveja os seus dados de treino em **Training files** (Ficheiros de treino), **Week summaries** (Resumos semanais) e **Totals** (Totais).

1. Seleccione **Data** > **Training files** (Dados > Ficheiros de treino) para ver informações detalhadas das suas 50 sessões de treino mais recentes. As informações são similares às exibidas após cada sessão de treino.

Cada barra representa uma sessão de treino. Seleccione a sessão de treino que pretende visualizar.
Linha superior: Data e hora em que o ficheiro foi criado
Linha inferior: Tempo de treino

Quando todos os Ficheiros de Treino (**Training files**) estiverem a ser utilizados, o ficheiro de treino mais antigo é substituído pelo mais recente. Se quiser guardar o ficheiro durante mais tempo transfira-o para o serviço Web Polar em www.polarpersonaltrainer.com. Para mais informações, consulte Transferência de Dados.

Para eliminar um ficheiro de treino seleccione **Data** > **Delete files** (Dados > Eliminar ficheiros) e o ficheiro que pretende eliminar. É exibida a pergunta **Delete file?** (Eliminar ficheiro?) Seleccione **Yes** (Sim). É exibida a pergunta **Remove from total?** (Remover do total?) Se também pretende remover o ficheiro dos totais seleccione **Yes** (Sim).

2. Seleccione **Data** > **Week summaries** (Dados > Resumos semanais) para ver os dados de treino e os resultados das últimas 16 semanas.

Cada barra representa uma semana de treino. Seleccione a semana que pretende visualizar com o botão PARA CIMA/PARA BAIXO.
Linha superior: Data do Início da semana / Fim da semana
Linha inferior: Tempo total de treino

Para reiniciar os resumos semanais seleccione **Data** > **Reset weeks?** (Dados > Reiniciar semanas?). Seleccione **Yes** (Sim) para reiniciar os resumos semanais.

3. Seleccione **Data** > **Totals since xx.xx.xxxx** (Dados > Totais desde xx.xx.xxxx) para ver a duração total acumulada, o número de sessões de treino e as calorias a partir da última reposição.

   Para reiniciar os totais seleccione **Data** > **Reset totals** (Dados > Reiniciar totais) e seleccione **Yes** (Sim).

Transferir dados

Como transferir dados do seu FT40 para o site polarpersonaltrainer.com

Para efectuar um seguimento a longo prazo transfira facilmente os seus ficheiros de treino do Polar FT40 para o polarpersonaltrainer.com, utilizando o Polar FlowLink*. Neste serviço poderá ver os seus dados de treino mais detalhadamente e sob a forma de gráficos.

1. Registe-se em polarpersonaltrainer.com.
2. Siga as instruções para transferir e instalar o software de transferência de dados Polar WebSync para o seu computador.
3. Ligue o FlowLink à porta USB do seu computador.
4. Coloque o seu FT40, virado para baixo, no visor do FlowLink.
5. Siga o processo de transferência de dados no ecrã do seu computador através do software WebSync.

Consulte a "Ajuda" fornecida em polarpersonaltrainer.com para obter mais instruções sobre a transferência de dados.

*Requer o opcional Polar FlowLink.

Teste o seu Nível de Forma Física

O Polar Fitness Test™ é uma maneira fácil e rápida de medir a sua fitness cardiovascular e capacidade aeróbica. O teste é executado em repouso.

O resultado do teste é um valor chamado OwnIndex. O OwnIndex é comparável ao consumo máximo de oxigénio (VO_{2max}), um parâmetro comummente utilizado para medir a capacidade aeróbica. Para saber mais, consulte a secção Interpretar os seus Resultados do Teste.

O valor OwnIndex pode melhorar a precisão do cálculo de calorias durante o treino.

O teste foi desenvolvido para adultos saudáveis. Para garantir resultados do teste fiáveis cumpra proceda do seuinte modo:

- Evite distracções. Quanto mais descontraído estiver e quanto mais calmo for o ambiente de teste, mais fiáveis serão os resultados do teste (por exemplo, não veja televisão, não fale ao telefone nem converse).
- Evite esforços físicos intensos, álcool ou estimulantes que não lhe tenham sido receitados, no dia do teste e no dia anterior.
- Evite refeições pesadas ou fumar 2 a 3 horas antes do teste.
- Efectue o teste sempre em condições idênticas e à mesma hora do dia.
- Assegure-se de que as definições do utilizador estão correctas.

Efectuar o Teste de Fitness Polar

1. Com o transmissor colocado, deite-se e relaxe durante 1-3 minutos.
2. No modo da Hora seleccione **Fitness test** > **Start test** (Fitness test > Iniciar teste). O teste de fitness começa assim que o FT40 conseguir captar a sua frequência cardíaca.
3. Passados cerca de 5 minutos um sinal sonoro indica o fim do teste e o resultado é exibido.
4. Prima OK. É exibida a pergunta: **UPDATE VO_{2max}?** (Actualizar VO2max?) .
5. Seleccione **Yes** (Sim) para guardar os resultados do teste em **User information** (Definições do Utilizador) e **OwnIndex results** (Resultados OwnIndex). Se souber o valor do seu VO_{2max} determinado por equipamentos médicos adequados e o tiver digitado em **User information** (Definições do Utilizador), seleccione **No** (Não) para guardar os resultados do teste apenas em **OwnIndex results** (Resultados OwnIndex).

Resolução de problemas

- É exibida a indicação **Set activity lev. of past 3 months** (Definir nível actividade dos últimos 3 meses) > Defina o seu nível de actividade (para mais informações consulte Definições).É exibida a indicação **Activity set!** (Actividade definida!) e o teste começa.
- É exibida a indicação **Test Failed** (Falha do Teste de Fitness) > O valor anterior do OwnIndex não é substituído.
- Não é exibida a frequência cardíaca > O teste falhou. Verifique se os eléctrodos do transmissor estão suficientemente húmidos e se a tira está suficientemente apertada à volta do peito.

Interprete os Resultados do seu Teste de Fitness

Interprete os valores OwnIndex comparando os seus valores e as alterações ao longo do tempo. O OwnIndex também pode ser interpretado com base no sexo e na idade. Localize o seu OwnIndex na tabela e compare a sua fitness aeróbica com a de outras pessoas do mesmo sexo e idade.

Estes valores baseiam-se numa revisão de 62 estudos em que a VO_{2max} foi medida directamente em adultos saudáveis nos EUA, Canadá e em sete países europeus. Fonte: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Idade (Anos)	MUITO BAIXO	BAIXO	ACEITÁVEL	MODERADO	BOM	MUITO BOM	EXCELENTE
20-24	10-32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	10-31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	10-29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	10-28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	10-26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	10-25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	10-24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	10-22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	10-21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	10-27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	10-26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	10-25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	10-24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	10-22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	10-21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	10-19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	10-18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	10-16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Acompanhe os Resultados do seu Teste de Fitness

O FT40 guarda os 60 últimos resultados do seu teste fitness. Para ver os seus resultados a longo prazo transfira os dados guardados do Polar FT40 para o polarpersonaltrainer.com. Poderá visualizar os resultados do seu teste sob a forma de um gráfico. Para mais informações, consulte Transferir dados.

Também pode ver os dois resultados mais recentes do seu teste fitness em **OwnIndex results** (Resultados OwnIndex).

- Seleccione **Fitness test** > **OwnIndex results** (Teste fitness > resultados OwnIndex).
- São exibidos a data e os resultados do seu teste fitness mais recente.
- Para ver os resultados do teste anterior prima o botão PARA CIMA/PARA BAIXO.

Geralmente, são necessárias pelo menos seis semanas de treino regular para melhorar a sua forma aeróbica de modo perceptível. Treinar grandes grupos de músculos é o modo mais eficaz de melhorar a sua forma aeróbica.

5. DEFINIÇÕES

Definições do Relógio

Seleccione o valor que pretende alterar e prima OK. Ajuste os valores com os botões PARA CIMA/PARA BAIXO e aceite com OK. Seleccione **Settings** (Definições) > **Watch, time and date** (Relógio, hora e data).

- **Alarm** (Alarme): Desactive (**Off**) ou active o alarme seleccionando **Once** (Uma vez), **Every day** (Todos os dias) ou **Monday to Friday** (Segunda a Sexta) e depois, defina as horas e os minutos. Prima PARA TRÁS para parar o alarme ou PARA CIMA/PARA BAIXO para o desligar temporariamente durante 10 minutos. O alarme não pode ser utilizado durante o treino.
- **Time** (Hora): Seleccione **Time 1** (Hora 1) e defina o formato da hora, as horas e os minutos. Seleccione **Time 2** (Hora 2) e defina a hora de um outro fuso horário somando ou subtraindo horas. No modo da Hora pode mudar rapidamente de **Time 1** (Hora 1) para **Time 2** (Hora 2) premindo PARA BAIXO, sem libertar.
- **Time zone** (Fuso horário): Seleccione o fuso horário 1 ou 2.
- **Date** (Data): Defina a data.
- **Watch face** (Mostrador do relógio): Seleccione **Time and logo** (Hora e logotipo) ou **Time only** (Só hora).

Definições de treino

Seleccione **Settings** > **Training settings** (Definições > Definições de treino).

- **Training sounds** (Sons de treino); Seleccione **Off** (Desligados), **Soft** (Suaves), **Loud** (Altos) ou **Very loud** (Muito altos)
- **Heart rate view** (Visualização da frequência cardíaca): Defina o FT40 para exibir a frequência cardíaca em Batimentos por minuto (**Beats per minute**) ou em Percentagem do valor máximo (**Percent of maximum**).
- **HeartTouch**: Seleccione **On** (Ligada) ou **Off** (Desligada). A hora é exibida se aproximar a unidade de pulso do transmissor.
- O Limite superior da frequência cardíaca (**Heart rate upper limit**) ajuda-o a treinar na sua zona-alvo da frequência cardíaca (p. ex., aconselhada por um médico). Seleccione **On** para activar o limite superior da frequência cardíaca, ajuste-o com o botão PARA CIMA/PARA BAIXO e prima OK.

Definições do Utilizador

Seleccione **Settings** > **User Information** (Definições > Definições do Utilizador) e prima OK.

- **Weight** (Peso): Introduza o seu peso.
- **Height** (Altura): Introduza a sua altura.
- **Date of birth** (Data de nascimento): Introduza a sua data de nascimento
- **Sex** (Sexo): Seleccione **Male** (Masculino) ou **Female** (Feminino).
- **Maximum heart rate** (Frequência cardíaca máxima) é o número mais elevado de batimentos cardíacos por minuto (bpm) durante o máximo esforço físico. Altere o valor predefinido apenas se conhecer o seu valor medido em laboratório.

- **Activity** (Actividade): Seleccione a opção que melhor descreve a quantidade e intensidade global da sua actividade física nos últimos três meses.
    1. **TOP (5+ hours per week)** (MÁXIMA (5+ horas p/ semana)): Faz exercício físico intenso pelo menos 5 vezes por semana, ou faz exercício para melhorar o seu desempenho para fins de competição.
    2. **HIGH (3-5 hours per week)** (ALTA (3-5 horas p/ semana)): Faz exercício físico intenso regularmente, pelo menos 3 vezes por semana, por exemplo, corre 20-50 km / 12-31 milhas por semana ou dedica 3-5 horas por semana a uma actividade física equivalente.
    3. **MODERATE (1-3 hours per week)** (MODERADA (1-3 horas p/ semana)): Pratica desportos recreativos regularmente; p.ex., corre 5-10 km / 3-6 milhas por semana ou dedica 1-3 horas por semana a actividade física equivalente ou o seu trabalho requer uma actividade física modesta.
    4. **LOW (0-1 hours per week)** (BAIXA (0-1 horas p/ semana)): Não pratica desportos recreativos ou actividades físicas intensas regularmente; p.ex, faz passeios a pé apenas por prazer ou pratica exercício físico, o suficiente para provocar respiração forçada ou transpiração apenas ocasionalmente.
- **OwnIndex (VO_{2m})**: Quando efectua o Polar Fitness Test, o seu valor OwnIndex surge como valor predefinido. Altere o valor predefinido apenas se conhecer o valor da sua VO_{2max} medida em laboratório.

Definições Gerais

Seleccione **Settings** > **General settings** (Definições > Definições gerais).

- **Button sounds** (Sons dos botões): Ajuste os sons dos botões (**Off / Soft / Loud / Very Loud**) (Desligados / Suaves / Altos / Muito altos)
- **Button lock** (Bloqueio de botões): Seleccione **Manual lock** (Bloqueio manual) ou **Automatic lock** (Bloqueio automático).
  Automatic lock (Bloqueio automático): A unidade de pulso bloqueia automaticamente todos os botões, excepto o botão da LUZ. Pode desactivar o bloqueio de botões premindo o botão da LUZ sem libertar, até visualizar a indicação **Buttons unlocked** (Botões desbloqueados).
  Manual lock (Bloqueio manual): Desactive e active o bloqueio de botões premindo o botão da LUZ sem libertar, até visualizar a indicação **Buttons unlocked** (Botões desbloqueados).
- **Units** (Unidades): Seleccione **Metric (kg/km)** (Métricas (kg/km)) ou **Imperial (lb/ft)** (Imperiais (lb/ft)). Ao seleccionar lb/ft, as calorias são exibidas em Cal, caso contrário são apresentadas em kcal.
- **Language** (Idioma): Seleccione **Deutsch, English, Español, Français ou Italiano** (Inglês, Alemão, Espanhol, Francês ou Italiano).

6. INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Registe o seu produto Polar em http://register.polar.fi/, para podermos continuar a melhorar os nossos produtos e serviços, de modo a satisfazer melhor as suas necessidades

O nome de utilizador da sua Conta Polar é sempre o seu endereço de correio electrónico. O mesmo nome de utilizador e palavra-passe são são válidos para o registo de produtos Polar, polarpersonaltrainer.com, fórum de discussão Polar e registo para o Boletim Informativo.

Cuidados a ter com o seu FT40

Tal como acontece com qualquer dispositivo electrónico, o computador de treino Polar deve ser tratado com cuidado. As sugestões abaixo vão ajuda-lo a cumprir os requisitos da garantia e a tirar proveito deste produto durante muitos anos.

Retire o conector do transmissor da tira e lave esta última com água corrente depois de cada utilização. Seque o conector com uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (por exemplo, palha-de-aço ou químicos de limpeza).

Lave a tira à máquina regularmente, a 40 ºC/104 ºF, ou, pelo menos, após cada cinco utilizações. Procedendo deste modo garante medições rigorosas e maximiza a vida útil do transmissor. Utilize uma bolsa de lavagem. Não deixe de molho, não seque com centrifugação, não engome, não limpe a seco nem lave a tira com lixívia. Não utilize detergentes com lixívia ou amaciador. Nunca coloque o conector do transmissor numa máquina de lavar ou de secar!

Seque e guarde a tira elástica e o conector do transmissor separadamente, para maximizar a duração da pilha do transmissor. Lave a tira à máquina antes de a guardar durante um período de tempo prolongado e sempre que houver contacto com água de piscina com elevado teor de cloro.

Mantenha o computador de treino e o transmissor num local fresco e seco. Não os guarde num ambiente húmido, dentro de

materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou de desporto), nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). O computador de treino e o transmissor são resistentes à água e podem ser utilizados em actividades aquáticas. Outros sensores compatíveis são resistentes à água e podem ser usados com tempo chuvoso. Não exponha o computador de treino à luz solar directa durante períodos de tempo prolongados, como acontece se o deixar no interior de um automóvel ou montado na bicicleta.

Mantenha o seu computador de treino limpo. Para manter a resistência à água, não lave o computador de treino à pressão e não prima botões debaixo de água. Limpe o computador de treino com uma solução de água e sabão suave e enxagúe-o com água limpa. Não o mergulhe em água. Seque-o cuidadosamente, utilizando uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, como palha-de-aço ou químicos de limpeza.

Evite pancadas fortes no computador de treino, pois pode danificar o sensor.

Assistência

Durante os dois anos do período de garantia, recomendamos que a assistência seja prestada apenas por um Centro de Assistência Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços de assistência não autorizados pela Polar Electro.

Para informações de contacto e os endereços de todos os Centros de Assistência Polar, visite www.polar.fi/support e os Web sites específicos dos países.

Mudar as pilhas

As pilhas do FT40 e do transmissor WearLink®+ podem ser substituídas pelo utilizador. Para substituir a pilha, siga cuidadosamente as instruções do capítulo Mudar a pilha sozinho.

Antes de mudar as pilhas, tenha em conta o seguinte:

- O indicador de pilha fraca é exibido quando já só resta 10-15% da capacidade da pilha.
- Antes de mudar a pilha transfira todos os dados do seu FT40 para o polarpersonaltrainer.com, para evitar perda de dados. Para mais informações, consulte Transferir dados.
- O uso excessivo da retroiluminação descarrega a pilha mais rapidamente.
- A retroiluminação e o som são automaticamente desligados quando a indicação de pilha fraca é exibida. Os alarmes definidos antes de surgir a indicação de pilha fraca permanecem activos.
- Num ambiente frio, a indicação de pilha fraca pode ser exibida, deixando de o ser quando a temperatura subir.

Mudar as pilhas sozinho

Quando mudar a pilha, certifique-se de que o anel vedante não está danificado e se for esse o caso, substitua-o por um novo. Pode adquirir kits de anel vedante/pilha em revendedores Polar bem equipados e em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e Canadá, pode encontrar anéis vedantes em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA, os kits anel vedante/pilha também estão disponíveis em www.shoppolar.com.

Mantenha as pilhas fora do alcance das crianças. Se forem engolidas, contacte imediatamente um médico.

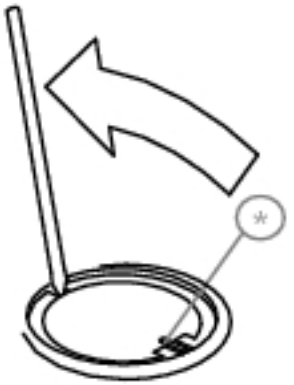
As pilhas devem ser correctamente eliminadas, de acordo com as leis locais.

Quando manusear uma pilha nova e totalmente carregada, evite estabelecer o contacto entre os dois pólos da pilha com objectos metálicos ou condutores eléctricos, como é o caso das pinças. Se o fizer, pode colocar a pilha em curto-circuito, descarregando-a mais rapidamente. Em princípio, um curto-circuito não danifica a pilha, mas poderá diminuir a sua capacidade e vida útil.

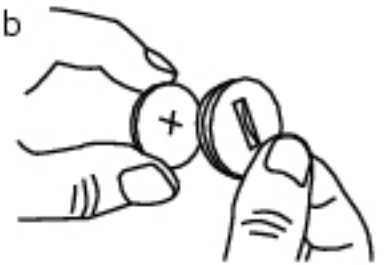
1. Abra a tampa da pilha com uma moeda, rodando-a de CLOSE para OPEN.
2.
   - Quando mudar a pilha da unidade de pulso (2a), remova a tampa da pilha e retire a pilha cuidadosamente com um pequeno estilete ou haste rígida de tamanho adequado, como um palito. É preferível utilizar uma ferramenta não metálica. Tenha cuidado para não danificar o elemento metálico do som (*) ou as ranhuras. Insira uma pilha nova com o lado positivo (+) virado para fora.
   - Quando mudar a pilha do transmissor (2b), coloque-a dentro do respectivo compartimento, com o lado positivo (+) virado para a tampa.
3. Substitua o anel vedante por um novo (se disponível), encaixando-o muito bem na ranhura da tampa para garantir a resistência à água.
4. Volte a colocar a tampa e rode-a no sentido dos ponteiros do relógio, na direcção de CLOSE. É exibida a indicação:
5. **Please enter basic settings** (Introduza as definições básicas). **Prima o botão PARA TRÁS**, sem libertar, para ignorar as definições básicas.
6. Vá para o **modo Definições** e ajuste a hora e a data.
7. Para voltar ao modo Hora prima o botão PARA TRÁS, sem libertar. O seu FT40 pode ser utilizado normalmente.

1

2a



2b



⚠

Perigo de explosão se a pilha for substituída por outra do tipo errado.

Precauções

O computador de treino Polar fornece-lhe indicadores sobre o seu desempenho. Indica o nível de esforço e intensidade fisiológicos durante a sua sessão de treino. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

Minimizar riscos durante o treino

Treinar pode envolver algum risco. Antes de iniciar um programa regular de treino, responda às seguintes perguntas relativas ao seu estado de saúde. Se responder positivamente a alguma destas perguntas, consulte um médico antes de iniciar um programa de treino.

- Deixou de praticar exercício durante os últimos cinco anos?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Para além da intensidade do exercício, a medicação para o coração, tensão arterial, patologias do foro psicológico, asma, problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também podem afectar a sua frequência cardíaca.

É importante estar atento às reacções do seu organismo durante o exercício. **Se sentir dores inesperadas ou fadiga excessiva durante o exercício, recomendamos que interrompa o exercício ou continue com menos intensidade.**

Nota! Se tem um pacemaker instalado, pode utilizar computadores de treino Polar. Teoricamente, os produtos Polar não deverão interferir com o pacemaker. Na prática, não há registos de utilizadores que tenham sentido interferências. No entanto, devido à grande variedade de dispositivos, não podemos emitir uma garantia oficial sobre a adequação dos nossos produtos a todos os pacemakers ou outros dispositivos implantados. Se tiver dúvidas ou se sentir sensações invulgares durante a utilização dos produtos Polar,

consulte o seu médico ou contacte o fabricante do dispositivo electrónico implantado para determinar a segurança no seu caso.

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada nas Especificações Técnicas. Para evitar qualquer reacção cutânea provocada pelo transmissor coloque-o por cima de uma T-shirt, mas humedeça-a sob os eléctrodos, para garantir o seu adequado funcionamento.

O impacto combinado da humidade e do atrito intenso pode originar a libertação de uma tinta negra, que pode manchar roupas de cor clara. Se utiliza perfume ou repelente de insectos na pele, assegure-se de que não entra em contacto com o computador de treino ou com o transmissor.

O equipamento de treino com componentes electrónicos pode causar interferências.

Para resolver estes problemas, tente o seguinte:

1. Remova o transmissor do peito e utilize o equipamento de treino do modo habitual.
2. Desloque a unidade de pulso até encontrar uma área em que não obtenha leituras erróneas ou onde o símbolo coração não seja exibido intermitente. É frequente as interferências serem mais fortes em frente do visor do equipamento, enquanto à esquerda ou à direita do visor existem zonas relativamente livres de interferências.
3. Volte a colocar o transmissor no peito e, tanto quanto possível, mantenha a unidade de pulso nestas zonas livres de interferências.

Se mesmo assim o FT40 não funcionar, o equipamento pode emitir demasiado ruído eléctrico para possibilitar a medição da frequência cardíaca.

Resolução de problemas

Se não sabe em que parte do menu está, prima PARA TRÁS, sem libertar, até ser exibida a hora.

Se não houver reacção a nenhum botão ou se a unidade de pulso mostrar leituras invulgares, reinicie a unidade de pulso premindo simultaneamente quatro botões (PARA CIMA, PARA BAIXO, PARA TRÁS e LUZ) durante quatro segundos. Serão guardadas todas as definições, excepto a hora e a data.

Se o valor da frequência cardíaca for irregular, extremamente elevado ou nulo (00), certifique-se de que não existe nenhum transmissor de frequência cardíaca num raio de 1 m/3 ft e que a tira/eléctrodos têxteis do transmissor estão bem junto à pele, humedecidos, limpos e sem danos.

Se não conseguir determinar a frequência cardíaca quando usar o vestuário desportivo, tente usar a tira elástica. Se conseguir, o problema deve ser do vestuário. Contacte o retalhista/fabricante do vestuário.

Os sinais electromagnéticos fortes podem causar leituras irregulares. Podem ocorrer interferências perto de linhas de alta tensão, semáforos, catenárias de comboios e de eléctricos, televisões, motores de automóvel, computadores de bicicleta, alguns aparelhos de exercício motorizados, telemóveis ou quando passar em portas com sistemas de detecção de metais. Para evitar leituras irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências.

Se a frequência cardíaca continuar irregular, apesar de se afastar da fonte de interferências, diminua a velocidade e verifique o pulso manualmente. Se achar que corresponde aos valores elevados exibidos no visor, poderá ter uma arritmia cardíaca. A maioria dos casos de arritmia não é grave mas, mesmo assim, consulte o seu médico.

Poderá ter ocorrido um problema cardíaco que tenha alterado o seu ECG. Se for esse o caso, consulte o seu médico.

Se apesar das acções indicadas anteriormente a medição da frequência cardíaca não funcionar, a pilha do transmissor poderá estar gasta.

Especificações Técnicas

Unidade de pulso

Tipo de pilha	CR 2025
Duração da pilha	Média de 1 ano (treino 1 h/dia, 7 dias/semana)
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material do bracelete	Poliuretano
Tampa posterior e fivela do bracelete	Aço inoxidável em conformidade com a Directiva 94/27/UE e suas alterações 1999/C 205/05 sobre a libertação de níquel a partir de produtos destinados a entrar em contacto directo e prolongado com a pele.
Precisão do relógio:	Superior a ± 0,5 segundos/dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F.
Precisão da medição da frequência cardíaca	± 1% ou ± 1 bpm, consoante o for maior, em condições de estabilidade.

Transmissor

Tipo de pilha	CR 2025
Duração da pilha	Média de 700 horas de utilização
Anel vedante da pilha	Anel vedante 20,0 x 1,0 Material FPM
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material do conector	Poliamida
Material da tira elástica	35% Poliéster, 35% Poliamida, 30% Poliuretano

Valores limite

Cronómetro	23 h 59 min 59 s
Frequência cardíaca	15 - 240 bpm
Tempo total	0 - 99 h 59 min
Consumo calórico total	0 - 999999 kcal/Cal
Contagem total das sessões de exercício	65 535
Data de nascimento	1921 - 2020

Polar FlowLink e Polar WebSync 2.1 (ou mais recente)

Requisitos do Sistema:	PC MS Windows (7/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework Versão 2.0 Intel Mac OS X 10.5 ou mais recente

O computador de treino Polar FT40 utiliza, entre outras, as seguintes tecnologias patenteadas:

- Avaliação OwnZone® para determinar os objectivos pessoais do dia para os limites de frequência cardíaca
- Transmissão codificada OwnCode®
- Tecnologia OwnIndex® para o teste de fitness
- Cálculo OwnCal® pessoal de calorias
- Tecnologia WearLink® para medição da frequência cardíaca
- Transferência de dados FlowLink®

O Polar FT40 pode ser usado durante a prática da natação.

Para manter a resistência à água, não prima os botões debaixo de água. Para mais informações, consulte http://support.polar.fi. A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional ISO 2281. Os produtos são divididos em três categorias, conforme a sua resistência à água. Verifique a inscrição referente à categoria de resistência à água, na parte de trás do seu produto Polar, e confira as respectivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Inscrição na parte de trás da caixa	Características de resistência à água
Water resistant	Protegido de salpicos, suor, chuva, etc. Não é apropriado para a natação.
Water resistant 30 m/50 m	Apropriado para tomar banho e nadar
Water resistant 100 m	Apropriado para nadar e para mergulho em apneia (sem garrafas de ar)

Garantia e Termo de responsabilidade

Garantia Limitada Internacional Polar

- Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, nem os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.
- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy para os clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Oy/ Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original deste dispositivo que o produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois (2) anos a contar da data de aquisição.
- **O recibo da compra original é a sua prova de compra!**
- A garantia não cobre a pilha, o desgaste normal, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/ecrãs rachados, partidos ou riscados, a tira elástica e o vestuário Polar.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto.
- Os artigos adquiridos em segunda mão não estão cobertos pela garantia de dois (2) anos, a menos que as leis locais estipulem o contrário.
- Durante o período da garantia o produto será reparado ou substituído num dos Centros de Assistência Polar autorizados, independentemente do país em que foram adquiridos.

A garantia respeitante ao produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado.

© 2011 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy.Os nomes e logótipos neste manual do utilizador ou na embalagem do produto são marcas registadas da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ® são marcas registadas da Polar Electro Oy. Windows é uma marca registada da Microsoft Corporation e Mac OS é uma marca registada da Apple Inc.

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2008.

Termo de responsabilidade

- O conteúdo deste manual destina-se apenas para fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

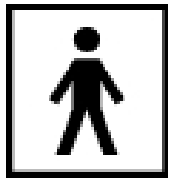
Este produto está protegido pelos direitos incorporados da Polar Electro Oy, definidos nos seguintes documentos: FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139,8, FR 92,09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803,4-08, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 6277080, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK1040065, EP 1245184, US 7076291, HK1048426. Outras patentes pendentes.

Fabricado pela Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE 0537

Este produto está conforme à Directiva 93/42/EEC. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em www.polar.fi/support.

O símbolo do caixote do lixo com rodas, com uma cruz sobreposta, indica que os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE) e as pilhas e os acumuladores usados nos produtos estão abrangidos pela Directiva 2006/66/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de Setembro de 2006, sobre pilhas e acumuladores, e resíduos de pilhas e acumuladores. Por isso, nos países da UE, estes produtos e as pilhas/acumuladores dos produtos Polar devem ser eliminados selectivamente.



Este símbolo indica que o produto está protegido contra choques eléctricos.

17945287.00 EMANUAL FT40 PRT A

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY